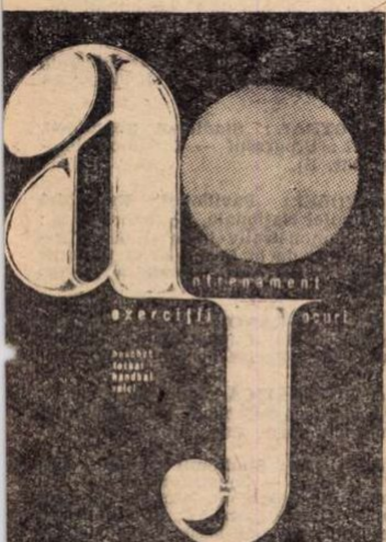
# 300 de pagini despre jocuri!...



*În vitrinele librăriilor — o nouă* *ırte de sport:* „Antrenament, exerci- i, jocuri" *). *Pe parcursul a 300 de agini, colectivul de autori, reunind hnicieni cu recunoscută experiență știgată în activitatea practică, selectio- ază cu competență cele mai importante ijloace de pregătire tehnică și tactică prezintă exerciții noi pentru învățarea practicarea unor jocuri sportive:* ıschet, fotbal, handbal, volei.

*Cu un conținut substanțial, orientat re metodica modernă a întregului pro- s de antrenament, lucrarea se reco- andă prin eficiență și actualitate celor irora le este — în primul rînd — adre- ță: instructorilor, antrenorilor, profe- rilor de educație fizică și... sportivi- r! Cu atît mai mult cu cît aceștia t invitați să dezvolte — pe planul egătirii și cunoștințelor proprii — lec- ra cărții, să adapteze la posibilitățile caracteristicile fiecărei echipe mate- ılul metodic prezentat, să aleagă — baza acelorași criterii — cele mai respunzătoare exerciții.*

*După cum se vede, o lucrare, cum spune, „la zi", mai mult decît bine- nită dacă ținem seama de numărul t mai mare al echipelor de baschet, tbal, handbal sau volei care activează tăzi în diferite forme competiționale , bineînțeles, de nevoia ca aceste echi- să fie cît mai bine pregătite.*

*Cele patru capitole de bază ale cărții fost redactate, cum arătam, de cadre specialitate:* L. Vasilescu *(baschet),* Stănculescu *(fotbal),* E. Trofin *și* Grigorovici *(handbal),* V. Surugiu *și* Tărchilă *(volei). Reține atenția și ptul că o parte dintre acești specia- ti (S. Grigorovici, V. Stănculescu și Surugiu) „semnează" sutele de de- ne care completează util, pedagogic, mentariile celor patru capitole. O notă nă pentru coperta realizată de* C. *luță, un prim și sugestiv îndemn de deschide o carte din care putem în- ța cum să jucăm mai bine baschet, tbal, handbal sau volei.*

* Editura UCFS, 295 pag., 9,50 lei.

# INIȚIATIVE

In ultima vreme, în diferite centre din țară au avut loc o serie de valoroase inițiative cu caracter sportiv: expoziții, simpozioane, întîlniri între tineret și sportivii fruntași etc.

Despre aceste acțiuni și succesul lor în localitățile unde au fost organizate ne scriu corespondenții noștri. Iată două din relatările lor:

**UN REUȘIT SIMPOZION DE PSIHOLOGIE SPORTIVĂ LA TG. MUREȘ**

Săptămîna trecută a avut loc în orașul Tg. Mureș, în organizarea Consiliului regional al UCFS și cu aportul Societății de medicină a culturii fizice și a Institutului de cultură fizică din București, un simpozion de psihologie sportivă care s-a bucurat de o largă participare. Acest simpozion a dezbătut probleme de psihologie sportivă, larg tratate în ultima vreme în literatura de specialitate. Referatele, comunicările și discuțiile au analizat multiplele aspecte ale temei abordate, în scopul fundamentării științifice a problemelor de psihologie sportivă.

S-au prezentat următoarele referate: **„Probleme ale reglării și autoreglării stării psihice a sportivilor înainte de concurs"** (conf. univ. M. Epuran), **„Probleme de medicină psihosomatică cu aplicație la sport"** (conf. univ. dr. A. Iliescu), **„Teste noi de investigație psihologică în sport"** (conf. univ. K. Csiki), **„Aspecte generale ale psihologiei sportive"** (dr. E. Balogh și dr. E. Duma), **„Probleme de pregătire psihologică în antrenamentul scrimerilor"** (lector univ. A. Kakuts), **„Contribuție la studiul traumatismelor psihice la sportivi"** (dr. I. Dorgo), **„Influența arbitrului și a arbitrajului asupra psihicului sportivilor"** (asist. univ. V. Kadar) și **„Psihologia suporterilor și spectatorilor"** (dr. E. Halmaghi).

Asistența a urmărit cu mult interes expunerile și a participat din plin la discuții.

**Prof. V. FARCAȘ**

**O INTERESANTĂ EXPOZIȚIE SPORTIVĂ LA BRAȘOV**

Intr-una din sălile Palatului cultural din Brașov s-a deschis de curînd o expoziție de fotografii și caricaturi sportive. 14 panouri popularizează cele mai de seamă succese ale sportivilor brașoveni. De asemenea expoziția cuprinde o serie de interesante imagini din viața sportivă a acestei pitorești și puternice regiuni. Cele mai multe exponate provin de la fotografi și graficieni din Brașov, Făgăraș și Sighișoara. Expoziția se bucură de un frumos succes și constituie o foarte bună propagandă sportivă.

**C. GRUIA-coresp. reg.**

# INFLUENȚA POZITIVĂ A ACTIVITĂȚII FIZICE ASUPRA SISTEMULUI NERVOS

## Sport și sănătate (IV)

Viața contemporană solicită în mod deosebit sistemul nervos. Orice gen de muncă, mediul înconjurător înseamnă pentru sistemul nervos central un flux de semnale, de impulsuri care sosesc continuu la anumiți centri din creier. Creierul îndeplinește un rol conducător în activitatea întregului organism, echilibrîndu-i funcțiile, adaptîndu-l la mediu. Creierul este organul cel mai complicat și cel mai solicitat. Schematic, funcționarea celulelor nervoase din creier se bazează pe succesiunea a două stări: excitația și inhibiția. Dacă se menține echilibrul între aceste stări, funcționarea creierului ca și a întregului organism se desfășoară în bune condițiuni.

Oboseala, la omul sănătos, este generată de oboseala sistemului nervos central și se manifestă printr-o diminuare temporară a capacității de muncă și a puterii funcționale a organelor. Oboseala se înlătură prin inhibiția celulelor care au lucrat; inhibiție produsă prin somn sau prin crearea unui alt focar de excitație, dat de trecerea la o acțiune nouă, care solicită alte celule din creier. Impulsurile pornite din alte regiuni decît cele folosite în muncă produc o inhibiție profundă a celulelor corticale, obosite pînă atunci, ceea ce permite o odihnă bună. Sînt și oboseli ale sistemului nervos central, la limita patologicului, care se reglementează mai greu. Omul obosit își continuă preocuparea de muncă în orice împrejurare (pe stradă, acasă, la spectacol, în somn etc.). Cui nu i s-a întîmplat, măcar o dată, ca la teatru sau la o vizită să se gîndească — independent de voința lui — la problemele profesionale? Dorești să elimini preocupările din minte, dar nu poți. Nu poți, deoarece zona de excitație predomină în scoarță și acționează puternic, inhibînd excitațiile mai slabe. Influența inhibatoare a dominantei de muncă se repercutează uneori asupra desfășurării tuturor proceselor din organism. Sistemul nervos epuizat duce la diverse dereglări organice.

După o zi de muncă, centrii nervoși care au funcționat trebuie să se odihnească. Cum procedăm? Trebuie să opunem excitației dominante o excitație puternică în alt sector. În felul acesta dominanta creată de muncă este învinsă, inhibată. După o zi de muncă trebuie să ne creăm deci condiții pentru inhibarea dominantei de muncă.

Exercițiile fizice ne vin în ajutor, cu multă eficiență. Sistemul nostru motor are o prezentare foarte puternică în scoarța cerebrală și poate crea o zonă de excitație puternică. În afară de aceasta, la efectuarea exercițiilor fizice lucrează intens și alte aparate ale organismului nostru (cardiovascular, respirator, endocrin etc.) care sprijină ștergerea dominantei de muncă și intensifică schimburile biochimice celulare, favorizînd depunerea, tonifierea și echilibrarea întregii economii a organismului. Practicarea exercițiilor fizice se face în mod obișnuit în aer liber, în complexele sportive așezate în parcuri sau în afara orașului, așa că la efectul lor se adaugă efectul binefăcător al naturii.

Mișcarea, în general, turismul, diferitele discipline sportive, pescuitul, sînt mijloace de întărire a echilibrului nervos, adevărate izvoare de sănătate. Printr-o bună planificare a timpului liber (care la început va părea dificilă, dar mai tîrziu va deveni un plăcut obicei) vom dobîndi odihna necesară pentru recuperarea forțelor nervoase, pentru întărirea sănătății și mărirea capacității de muncă.

Medic primar
**ANGELICA LAZĂROIU**
specialist M.C.F.

**NOTE**

# Arbitru în... ofsaid!

*Foarte mulți spectatori ai jocului de rugbi din categoria A* Rulmentul *Bîrlad* — Progresul *Bucu*rești *au fost indignați de faptul că în anumite faze de joc se auzea din tribună un fluier care-i deruta atît pe cei 30 de jucători de pe teren, cît și pe arbitru. Al cui era fluierul, sau — mai bine spus — cine fluiera? Cine altul decît unul obișnuit să fluiere, adică un arbitru? În cazul de față nu era însă un arbitru de rugbi, ci unul de fotbal, pe nume* Constantin Pascu *(Bîrlad), care — nefiind delegat pentru a conduce vreun meci de fotbal — s-a gîndit că nu e cazul să treacă o duminică fără să... „fluiere". Și iată-l secund nepoftit, mai bine spus încurcă-lume, la un joc de rugbi din categoria A!*

*Ne întrebăm ce ar face arbitrul* Constantin Pascu *dacă atunci cînd ar conduce el un joc de fotbal ar păți același lucru?*

Considerăm *însă că este cazul ca organele de resort să ia măsuri pentru ca arbitrul* Constantin Pascu-*Bîrlad să știe pe viitor mai bine cînd să fluiere și cînd nu...*

**S. ELIADE** - coresp.

**Pe urmele foiletoanelor noastre**

# Rezolvare parțială...

În foiletonul *„O poveste fantastică: Trambulina elastică"*..., apărut în nr. 4893 al ziarului nostru, s-a criticat faptul că în magazinele cu articole sportive din Oradea, Timișoara și Craiova nu se găsesc echipamentul și materialele necesare gimnasticii.

Au trecut trei luni de la apariția foiletonului și din dorința de a vedea situația existentă, corespondenții noștri au vizitat magazinele din orașele sus-amintite. Iată constatările lor:

★

La Timișoara, tov. Dezideriu Schneider, gestionarul magazinului, a încercat să îmbunătățească situația, însă eforturile sale au fost zadarnice. Intreprinderile furnizoare, I.R.C.M. și I.C.R.T.L., nu aprovizionează magazinul conform graficului stabilit, în funcție de necesități, de sezonul sportiv, de solicitările asociațiilor și ale școlilor. Din această cauză, magazinul nu are costume de gimnastică (nr. 42 și 44), pantofi de meșină (de la nr. 35 la 38), inele, trambulină, cal, capră, ladă, bară și alte materiale necesare practicării gimnasticii.

★

*„Aprovizionarea magazinului din Oradea a început să fie mai bună începînd cu jumătatea lunii martie"* — ne transmite corespondentul nostru regional, ILIE GHIȘA. Magazinul a primit trambuline dure, echipament textil și de piele (costume și pantofi) în cantități suficiente, paralele și saltele. Lipsesc însă trambulinele semi elastice și elastice, solicitate de asociațiile sportive. La capitolul lipsuri, mai pot fi consemnate și alte materiale, ca plase de volei, anvelope de volei, filete de tenis de masă și haltere de greutate redusă. Lipsurile existente se datoresc mai ales faptului că la contractările I.R.C.M. cu furnizorii, organele UCFS nu trimit delegați pentru a stabili împreună necesarul de materiale

★

La Craiova, magazinul O.C.L. Metalochimic din str. Unirii este specializat cu vînzarea articolelor de sport. Magazinul este, în general, bine aprovizionat. Aici se găsesc în cantități suficiente costume, pantaloni și pantofi pentru gimnastică. De asemenea, magazinul are trambuline dure și elastice, precum și rezerve de bară și paralele. Restul de aparatură pentru gimnastică se aduce numai la comandă.

★ ★

**Deci, difuzarea materialelor sportive, în special pentru gimnastică, este privită în unele locuri încă cu superficialitate. Conducerile I.R.C.M.-urilor respective trebuie să analizeze mai serios această problemă și să ia măsurile corespunzătoare. Sperăm că ele vor fi luate cît mai curînd!**



Cei mai buni înotători din Capitală și-au intensificat pregătirile în vederea campionatelor europene ce se vor desfășura în acest an la Utrecht. În imaginea noastră puteți urmări un grup de performeri de la Steaua și C.S. Școlar, care se pregătesc sub îndrumarea antrenorului Gh. Dimeca. Iată-i într-un moment de destindere, alături de profesorul lor. Puteți recunoaște pe recordmanii și campionii țării *Vladimir Moraru* și *Angel Șoptereanu*, alături de o serie de alți tineri talentați printre care *Mihai Potoceanu, Arcadie Soos, Gheorghe Dumitru, Florin Popa* și *Andrei Marin*.

Foto: A. Neagu

# CÎND ADUNI FĂRĂ SĂ VERIFICI...

*(Urmare din pag. 1)*

ionale UCFS — în primul rînd cei din Botoșani Cîmpulung, dar nu numai ei — care consideră este mai comod să „adune" cifrele realizate cele cîteva asociații unde lucrurile merg bine, cît să generalizeze această experiență și în lelalte asociații.

Formalismul în îndeplinirea importantelor sar- ıi privind organizarea unui număr cît mai mare concursuri, cu prilejul cărora tinerii să-și ată trece normele pentru a deveni purtători ai signei, este reflectat și în lipsa unui control cient al cifrelor raportate de unele asociații ortive. Și aceasta a dus, firesc, la dezinformare.

Analiza muncii desfășurate de cîteva consilii ionale UCFS în direcția creșterii numărului de rtători ai Insignei de polisportiv a stabilit că raionul Botoșani, de exemplu, sînt cu 2 126 mai puțini purtători ai Insignei, că în orașul Suceava există, de asemenea, o „diferență" de 1 687 de purtători etc. Aceasta pentru că unii activiști sportivi s-au obișnuit să adune fără să verifice, fără să cunoască posibilitățile și realitatea din asociații. Numai așa se poate explica cum a fost posibil ca asociația sportivă Voința Botoșani să... adauge timp de cinci luni (!) cei 78 de purtători ai Insignei, ajungînd să raporteze 390 de purtători Sau, faptul că la asociația sportivă a liceului Dragoș Vodă din Cîmpulung 232 de tineri **au primit Insigna fără să-și treacă toate normele!**

În lumina acestor stări de lucruri apare limpede necesitatea îmbunătățirii radicale a stilului de muncă, a eliminării totale din concepția unor activiști sportivi a acestor practici care nu aduc nici un folos mișcării sportive și care înseamnă, în fapt, un obstacol în drumul realizării succeselor pentru obținerea cărora avem toate posibilitățile, toate condițiile.

Măsurile luate recent de Consiliul regional al UCFS Suceava vor trebui să-și găsească o fermă și consecventă aplicare. Este nevoie de o mai mare exigență, de mai multă răspundere și, bineînțeles, de o muncă susținută, competentă. Ne-ar bucura, de asemenea, să vedem generalizată experiența asociațiilor sportive fruntașe în această acțiune, extinderea inițiativelor care au dat rezultate excelente („Ziua aruncătorului", „Ziua săritorului", „Ziua normelor pentru Insigna de polisportiv" etc.). Totodată, trebuie — după părerea noastră — intensificată munca de instruire a cadrelor care activează nemijlocit în acest domeniu, trebuie îmbunătățită popularizarea concursurilor pentru trecerea normelor și preocuparea pentru activizarea consiliilor asociațiilor sportive în care, de multă vreme, tinerii așteaptă primul concurs!

Și atunci, cifrele vor fi, poate, mai convingătoare!...